



| ŚNIADANIE                       |                              |       | OBIAD                           |                              |       | KOLACJA                        |                          |       |
|---------------------------------|------------------------------|-------|---------------------------------|------------------------------|-------|--------------------------------|--------------------------|-------|
| Indeks                          | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)     | Norma | Indeks                          | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)     | Norma | Indeks                         | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU) | Norma |
| 11031                           | Pasta z jajka i tuńczyka     |       | 01007                           | Barszcz czerw. zabił got.    |       | 1307                           | Kiełbasa krak.parz.      | 60 g  |
|                                 | Jaja                         | 1 s   |                                 | Buraki                       | 100 g | 3627                           | Papryka św.              | 50 g  |
|                                 | Tuńczyk w sosie wł.          | 30 g  |                                 | Kości                        | 50 g  | 17011                          | Herbata, chleb, mr       |       |
|                                 | Majonez                      | 20 g  |                                 | Śmietana                     | 20 g  |                                | Herbata                  | 2 g   |
| 026                             | Chleb sonecznikowy           | 60 g  |                                 | Marchew                      | 50 g  |                                | Cukier                   | 20 g  |
| 018                             | Bułka 50 g                   | 1 sz  |                                 | Pietruszka                   | 20 g  |                                | Chleb krojony            | 100 g |
| 22223                           | Masło roślinne               | 10 g  |                                 | Selery                       | 20 g  |                                | Masło roślinne           | 10 g  |
| 36250                           | Ogórki szklarniowe           | 50 g  |                                 | Mąka pszenna                 | 5 g   |                                |                          |       |
| 3634                            | Salata ziel.                 | 10 g  |                                 | Ziemniaki                    | 150 g |                                |                          |       |
| 17001                           | Herbata got.                 |       |                                 | S ó l                        | 10 g  |                                |                          |       |
|                                 | Cukier                       | 20 g  |                                 | Jarzynka                     | 2 g   |                                |                          |       |
|                                 | Herbata                      | 2 g   | 09024                           | Gołąbki z mięsem i ryżem got |       |                                |                          |       |
| 01098                           | Płatki owsiane na mleku got. |       |                                 | Kapusta biała                | 300 g |                                |                          |       |
|                                 | Mleko                        | 300 g |                                 | Ryż                          | 40 g  |                                |                          |       |
|                                 | Płatki owsiane               | 30 g  |                                 | Konc.pomidor.30%             | 30 g  |                                |                          |       |
|                                 |                              |       |                                 | Śmietana                     | 20 g  |                                |                          |       |
|                                 |                              |       |                                 | Margaryna                    | 5 g   |                                |                          |       |
|                                 |                              |       |                                 | Cebula                       | 20 g  |                                |                          |       |
|                                 |                              |       |                                 | Marchew                      | 10 g  |                                |                          |       |
|                                 |                              |       |                                 | Mąka pszenna                 | 20 g  |                                |                          |       |
|                                 |                              |       |                                 | Pietruszka                   | 10 g  |                                |                          |       |
|                                 |                              |       |                                 | Selery                       | 10 g  |                                |                          |       |
|                                 |                              |       |                                 | Smalec                       | 10 g  |                                |                          |       |
|                                 |                              |       |                                 | Łopatka wieprzowa            | 70 g  |                                |                          |       |
|                                 |                              |       | 09141                           | Ziemniaki got.               |       |                                |                          |       |
|                                 |                              |       |                                 | Ziemniaki                    | 300 g |                                |                          |       |
|                                 |                              |       |                                 | Mleko                        | 15 g  |                                |                          |       |
|                                 |                              |       | 13220                           | Kompot z jabłek got.         |       |                                |                          |       |
|                                 |                              |       |                                 | Jabłka                       | 80 g  |                                |                          |       |
|                                 |                              |       |                                 | Cukier                       | 20 g  |                                |                          |       |
|                                 |                              |       | 3809                            | Jabłka                       | 200 g |                                |                          |       |
| Wartość kaloryczna: 1138 [kcal] |                              |       | Wartość kaloryczna: 1460 [kcal] |                              |       | Wartość kaloryczna: 614 [kcal] |                          |       |
| Wartość zestawu: _____ [zł]     |                              |       | Wartość zestawu: _____ [zł]     |                              |       | Wartość zestawu: _____ [zł]    |                          |       |

| Wartość Energetyczna |          | Tłuszcze | Kwasy Tłuszcz. Nasycone | Węglowodany | Cukry  | Białka | Sól   | Sód     | Błonnik | Cholesterol |
|----------------------|----------|----------|-------------------------|-------------|--------|--------|-------|---------|---------|-------------|
| [ kJ ]               | [ kcal ] | [ g ]    | [ g ]                   | [ g ]       | [ g ]  | [ g ]  | [ g ] | [ mg ]  | [ g ]   | [ mg ]      |
| 13436                | 3211     | 82,79    | 29,22                   | 468,08      | 134,99 | 107,24 | 15,28 | 1478,35 | 86,71   | 407,70      |

| <b>POSILEK</b>   | <b>Występujące Alergeny</b>            |
|------------------|--|
| <b>Śniadanie</b> | Jajka Mleko Ryby Seler Soja Gluten     |
| <b>Obiad</b>     | Mleko Seler Gluten                     |
| <b>Kolacja</b>   | Gorzycza Jajka Mleko Seler Soja Gluten |